

Guía de **cuarentena** para contactos cercanos de una persona con COVID-19*

Revisado el 28 de enero de 2022 — es posible que se produzcan actualizaciones adicionales a medida que los CDC finalicen su guía reciente.

La **cuarentena** es para personas que fueron contactos cercanos de alguien con COVID-19 pero que aún no han desarrollado ningún síntoma de COVID-19** ellos mismos. Previene la propagación de COVID-19 al pedir a las personas que *podrían* estar infectadas que se mantengan alejadas de los demás hasta que haya pasado el tiempo suficiente para asegurarse de que no tengan COVID-19.

Usted es un **contacto cercano** si estuvo a **menos de 6 pies** de una persona con COVID-19 mientras estaba infeccioso durante **un total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas**, independientemente de si las máscaras fueron usadas, y es posible que deba ponerse en **cuarentena** en casa durante **al menos 5 días** después de su última exposición. Si necesita ponerse en **cuarentena** y por cuánto tiempo depende de su estado de vacunación contra el COVID-19, el historial de infecciones recientes y la capacidad de usar una máscara.

Siga el diagrama de flujo de cuarentena en la parte posterior de esta página para determinar si necesita ponerse en cuarentena.

Si está en **cuarentena**, debe:

- **Quédese en casa y lejos de los demás** durante al menos 5 días después de su última exposición. No viaje durante este tiempo.
- **Hágase una prueba de PCR o antígeno** al menos 5 días después de su última exposición. Si da positivo, siga [las pautas de aislamiento](#). Puede viajar después de 5 días completos después de su última exposición si su prueba es negativa y no tiene ningún síntoma**.
- **Durante 10 días después de su última exposición:**
 - Evite a [las personas con mayor riesgo](#) de enfermarse gravemente por COVID-19.
 - Use una [máscara bien ajustada](#) cuando esté cerca de otras personas. No debe hacer cosas o ir a lugares donde no pueda usar una máscara (por ejemplo, comer con otros, ir a restaurantes, gimnasios, etc.).
 - **Monitoree a sí mismo para detectar síntomas** consistentes con COVID-19**. Si desarrolla síntomas, debe hacerse la prueba inmediatamente con una prueba de PCR o antígeno, aislarse y seguir [las pautas de aislamiento](#).
 - **No viaje** si no se hizo la prueba al menos 5 días después de su última exposición.
- **Si no puede usar una máscara, póngase en cuarentena** durante 10 días después de su última exposición. Puede terminar la cuarentena temprano después de 7 días si recibió una prueba negativa entre los días 5 y 7.

Incluso si no necesita ponerse en **cuarentena**, debe:

- **Hágase una prueba de PCR o antígeno** al menos 5 días después de su última exposición. Si da positivo, siga [las pautas de aislamiento](#).
- Use una [máscara bien ajustada](#) cuando esté cerca de otras personas durante 10 días después de su última exposición.
- **Monitoree usted mismo para los síntomas** consistentes con COVID-19** durante 10 días después de su última exposición. Si desarrolla síntomas, debe hacerse la prueba inmediatamente con una prueba de PCR o antígeno, aislarse y seguir [las pautas de aislamiento](#).

Independientemente de si necesita ponerse en cuarentena, si desarrolla algún síntoma consistente con COVID-19 en los 10 días posteriores a su última exposición, debe:**

- **Aislarse** de otras personas.
- **Hágase una prueba PCR o de antígenos COVID-19**. Esto se puede hacer en un centro de atención médica, en un evento de prueba o en casa. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio de prueba.
- **Siga la Guía de aislamiento domiciliario COVID-19** al: <http://www.Maricopa.gov/COVIDAislamiento>

*Esta guía de **Cuarentena** se aplica a la mayoría de las personas en la mayoría de las circunstancias. Sin embargo, existen pautas de regreso al trabajo para el Personal de Atención Médica y otros Trabajadores Esenciales:

- El Personal de Atención Médica debe seguir [la Guía Provisional para la Gestión del Personal de Atención Médica de los CDC](#) en www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html.
- Otros Trabajadores Esenciales deben seguir [la Guía de Cuarentena para Trabajadores Esenciales](#) en www.Maricopa.gov/COVID19essentialworkers.

**Los síntomas de COVID-19 pueden variar de leves a graves y pueden incluir:

- Tos
- Dolores musculares o corporales
- Náuseas o vómitos, diarrea
- Fiebre o escalofríos
- Fatiga (no es el único síntoma en el entorno escolar)
- Nueva pérdida del gusto o del olfato
- Falta de aire o dificultad respirando
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta, congestión o secreción nasal

Consultar [el sitio web de los CDC](#) para obtener la lista más reciente de los síntomas de COVID-19.

Diagrama De Flujo De Orientación De Cuarentena En El Hogar COVID-19

Revisado el 28 de enero de 2022 — es posible que se produzcan actualizaciones adicionales a medida que los CDC formalicen su guía más reciente.

- EMPEZAR -

¿Tiene algún síntoma compatible con COVID-19¹ o ¿ha dado POSITIVO por COVID-19?

1. Los síntomas de COVID-19 pueden variar de leves a graves, pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición y pueden incluir:

- Tos
- Fiebre o escalofríos
- Náuseas o vómitos, diarrea
- Fatiga (no como único síntoma en el entorno escolar)
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida del gusto o del olfato
- Dolor de cabeza
- Congestión o secreción nasal

SÍ, tengo síntomas¹ o dio POSITIVO.

Usted está sujeto a AISLAMIENTO. Consulte la guía en: www.Maricopa.gov/COVIDAislamiento

NO, no tengo síntomas.¹
¿Es usted un contacto cercano² de alguien con COVID-19?

2. Los contactos cercanos son personas que estuvieron a **menos de 6 pies** de una persona con COVID-19 mientras estaban infectadas durante un **total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas**, independientemente de si se usaron máscaras. **[Excepción: en el entorno K-12, un estudiante que estaba a menos de 3-6 pies de un estudiante infectado no se considera un contacto cercano si ambos estudiantes participaron en el uso constante y correcto de máscaras bien ajustadas en todo momento. Esta excepción no se aplica a los maestros, el personal u otros adultos en el aula.]**

3. La infección previa por COVID-19 significa que previamente dio positivo para COVID-19 mediante PCR o prueba de antígeno, se ha recuperado y completado su período de aislamiento en los últimos 90 días.

SÍ, soy un contacto cercano.²

¿Tuvo y se recuperó de COVID-19 en los últimos 90 días?³

NO, no soy un contacto cercano.²
No es necesaria cuarentena.

Vuelva a evaluar si está expuesto más tarde a alguien con COVID-19 o si aparecen síntomas.

4. Actualizarse con las vacunas COVID significa que una persona ha completado todas las vacunas COVID-19 recomendadas que son elegibles para recibir. **A partir del 1/6/22, una persona está al día con sus vacunas COVID si:**

- 18 años de edad o más y han completado una **Serie Primaria** y han recibido una **Dosis de Refuerzo** cuando son elegibles.
- De 5 a 17 años de edad y haber completado una **Serie Primaria** de vacunas contra el COVID.

¿Está completa su Serie Primaria de vacunas COVID? Para la mayoría de las personas, ha completado una Serie Primaria si ha recibido alguna de las siguientes opciones:

- Una (1) dosis de la vacuna J&J, o
- Dos (2) dosis de la vacuna de Moderna separadas por al menos 28 días, o
- Dos (2) dosis de la vacuna de Pfizer separadas por al menos 21 días.

Para las personas que están **moderada o gravemente inmunocomprometidas**, la Serie Primaria incluye:

- Una dosis de la vacuna J&J, o
- Dos dosis de las vacunas de Moderna o Pfizer como se describió anteriormente más una tercera dosis **adicional** de Moderna o Pfizer al menos 28 días después.

Nota: los niños de 0 a 4 años **no son elegibles para ninguna** vacuna contra el COVID en este momento.

¿Ha sido Reforzado? Ha sido **Reforzado** si completó su **Serie Primaria** (describa anteriormente) y recibió una dosis adicional de una vacuna COVID (Pfizer y Moderna son preferidos en la mayoría de las situaciones). El momento de la dosis de refuerzo depende de la vacuna que recibió para su serie primaria. Si el tuyo fue con:

- **Vacuna J&J** - el Booster se debe haber recibido al menos 2 meses después de la última dosis de J&J en su serie primaria.
- **Vacunas de Moderna** - el Booster se debe haberse recibido al menos 5 meses después de la última dosis de Moderna en su serie primaria.
- **Vacunas de Pfizer** - el Booster se debe haberse recibido al menos 5 meses después de la última dosis de Pfizer en su serie primaria.

Nota: los niños de 12 a 17 años pueden recibir **solo** la vacuna de Pfizer como refuerzo. Los niños de 5 a 11 años **no son elegibles** para una dosis de refuerzo en este momento.

SÍ, tuve y me recuperé de COVID-19 en los últimos 90 días.³
No es necesaria cuarentena.
Use una máscara alrededor de otras personas hasta que hayan pasado **10 días completos** desde su última exposición. Volver a evaluar si aparecen síntomas.

NO, no he tenido COVID-19 en los últimos 90 días.³
¿Está al día con todas las vacunas COVID recomendadas según su edad y condiciones médicas?⁴

5. Se puede permitir que los trabajadores esenciales trabajen durante la cuarentena si:

- Trabajan en un sector de infraestructura crítica,
- y son considerados por su empleador como esenciales,
- y permanecen sin síntomas durante todo el periodo de cuarentena de 10 días,
- y utilizan una mascarilla o respirador de alta protección en todo momento cuando estén en una habitación con otras personas durante todo el periodo de cuarentena de 10 días.

Para más detalles, consulte la **Excepción Para Empleados de Infraestructuras Críticas** en:

www.Maricopa.gov/COVID19/EssentialWorkers

6. Los centros de atención a largo plazo deben seguir la guía de pruebas CMS / MCDPH para residentes expuestos.

7. Las pruebas PCR o antígenos para COVID-19 generalmente requieren un hisopo de nariz o garganta o una muestra de saliva. Si recibió un análisis de **sangre**, esto no fue una prueba de PCR o antígeno, y debe seguir las instrucciones de "NO, no estoy probado" a la derecha.



SÍ, estoy al día.⁴
No es necesaria cuarentena.
Use una máscara alrededor de otras personas hasta que hayan pasado 10 días completos desde su última exposición. Hágase la prueba al menos 5 días después de su última exposición.⁶ Volver a evaluar si el resultado de la prueba es positivo o si aparecen síntomas.

NO, no estoy al día.⁴
CUARENTENA⁵ durante al menos 5 días después de su última exposición, **luego hágase la prueba en o después del día 5.⁶**
¿Se realizó una prueba PCR o de antígenos para COVID-19⁷ y conoce su resultado?

NO, no estoy probado, o SÍ, esperando el resultado, o SÍ, resultado NEGATIVO.
¿Puede usar una máscara durante 5 días más cuando está cerca de otras personas?

SÍ, resultado POSITIVO.
Usted está sujeto a AISLAMIENTO. Consulte la guía en: www.Maricopa.gov/COVIDAislamiento

SÍ, puedo usar una máscara.
La **CUARENTENA⁵ puede terminar 5 días** después de su última exposición si continúe usando una máscara alrededor de otras personas hasta que hayan pasado **10 días completos** desde su última exposición. Vuelva a evaluar si la prueba es POSITIVA o si aparecen síntomas.

NO, no puedo usar una máscara.
Continúe la CUARENTENA⁵ hasta que hayan pasado 10 días completos desde su última exposición.
[Puede terminar la cuarentena después de 7 días completos si da negativo en la prueba entre los días 5 y 7.] Vuelva a evaluar si la prueba es POSITIVA o si aparecen síntomas.